Como Controlar la Diabetes – Estrategias de un Ex-Diabetico

Es importante detectar la diabetes lo antes posible y mantenerla bajo control para evitar complicaciones graves.

Existe una nueva categoría llamada “glucosa en sangre en ayunas”, que también precede a la llamada fase de “pre-diabetes” (o “intolerancia a la glucosa”) y sirve para identificar a las personas que, aunque todavía no tienen prediabetes ni diabetes, deben intensificar las estrategias de prevención (especialmente a través de la dieta y el ejercicio).

Factores de riesgo para la diabetes Tipo 2:

Entre los factores riesgos de diabetes existen algunos grupos de personas que se catalogan como “vulnerables a la diabetes” entre ellos se incluyen:

tener más de 45 años

tener sobrepeso u obesidad

ser sedentario

tener familia con diabetes

mujeres que han padecido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)

Muchas personas pueden controlar la diabetes tipo 2 a través de alimentos para diabeticos y ejercicio regular que ayuda a perder peso, si es necesario, o a mantenerse en forma y mejorar el metabolismo.

Es necesario seguir una dieta equilibrada, baja en grasas, sal y azúcar, pero rica en fibra (como legumbres, frutas y verduras) y granos integrales.

Haz clic aquí para leer todo el artículo